



HØSTDUPPEN REKRUTT 2026



Invitasjon

Moss Svømmeklubb og Kongstensvømmerne har gleden av å invitere til Høstduppen Rekrutt **7. november 2026** i Kongstenhallen.

Stevnedetaljer

Stevnet er åpent for alle født 2020 eller tidligere.

Bassenget er 25 meter langt og har 6 baner, ferskvann med temperatur på ca. 27 °C.

Vi benytter elektronisk tidtakingssystem, innslagsplater og resultattavle. Resultatene sendes til klubbene etter stevnet.

Det vil være åpen kiosk med salg av mat og drikke under hele stevnet, hvor du kan bruke kort eller Vipps. Det vil også være utsalg fra klubben.no.

Påmelding

Påmeldingsfrist **28.10.2026**

Påmelding sendes via medley.no eller på standardformat (uni_p.txt) til stevne@moss-svømmeklubb.no. Alle påmeldinger blir bekreftet.

Vi oppfordrer til at alle påmeldes med tid, eventuelt stipulert tid. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Påmeldinger (også etteranmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre blir ikke mottatt.

Strykninger

Strykninger sendes stevne@moss-svømmeklubb.no så tidlig som mulig.

Startkontingent

Startavgift kr. 100,- pr utøver uavhengig av antall øvelser, kr 200,- pr lagstart. Dobbelt startavgift ved etteranmeldelse. Fakturagrunnlag og faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet.

Premiering

Alle deltakere får deltakerpremie.



HØSTDUPPEN REKRUTT 2026



Kontaktpersoner

Arrangementleder: Sverre Bergh-Smith, sverre@moss-svømmeklubb.no eller 90 99 12 46.

Påmeldinger: Lasse Tjernsbekk, stevne@moss-svømmeklubb.no eller 90 50 78 87.

Innsvømming, lagledermøte og stevnestart

Innsvømming kl. 15:00

Lagledermøte kl. 15:15

Stevnestart kl. 16:00

Øvelsesoppsett

Øvelse	Distanse	Kjønn	Øvelse	Distanse	Kjønn
1	50m Fri	Jenter	2	50m Fri	Gutter
3	50m Bryst	Jenter	4	50m Bryst	Gutter
5	25m Butterfly	Jenter	6	25m Butterfly	Gutter
7	25m Fri	Jenter	8	25m Fri	Gutter
9	100m Fri	Jenter	10	100m Fri	Gutter
PAUSE 30 min					
11	50m Rygg	Jenter	12	50m Rygg	Gutter
13	25m Rygg	Jenter	14	25m Rygg	Gutter
15	25m Bryst	Jenter	16	25m Bryst	Gutter
17	100m Medley	Jenter	18	100m Medley	Gutter
19 4x 25m Fri Mixed					